

# Årsmelding 2014 for O-avdelingen

## 1 ADMINISTRASJON

**Tillitsverv** (styremedlemmer er **uthevet**)

Leder:	<b>Arild Holm Clausen</b>	Trener:	Jostein Mårdalen
Kasserer:	<b>Katrine Andersen</b>	Trener:	Knut Sveinung Rekaa
		UK:	Jostein Mårdalen
			Torunn Spets Storhov
<b>Økonomiutvalg:</b>			
Leder:	<b>Bernt Rognes</b>		
Kasserer:	Katrine Andersen	<b>Kartutvalg:</b>	
Klubbdrakter:	Margot B. Lynum	Leder:	<b>Tore Angell-Petersen</b>
Utvalgsmedlem:	Mari Moseid	Kartforvalter:	Pål Kittilsen
Utvalgsmedlem:	Jens Even Storhov	VDG-kontakt:	Stig Berge
<b>Teknisk utvalg:</b>		<b>Tur-o – utvalg:</b>	
Leder:	<b>Andreas Sylte</b>	Leder:	<b>Rune M. Holt</b>
Oppf. egne arr.:	Asgeir Sørensen	Utvalgsmedlem:	Arild Heggset
Påmeldere:	Helge Rustad	Utvalgsmedlem:	Carl Martin Larsen
	Geir Owren	Utvalgsmedlem:	Hilde Kath. Overvik
Utvalgsmedlem:	Olav Kvittum		
<b>Sportslig utvalg:</b>		<b>Miljøutvalg:</b>	
Leder:	<b>Johan Ivarsson</b>	Leder:	<b>Olle Malmring</b>
Leder 8-12 år:	Mari Angell-Petersen	SOFA-redaktør:	Grete Berge Owren
Trener 8:	Randi Lillealtern	Red.medl. SOFA:	Mattis Holt
Trener 9:	Pål Kittilsen	Red.medl. SOFA:	Karen Oline Kolstad
Trener 10:	Ingunn Skaufel	Red.medl. SOFA:	Gina Mølnvik
Trener 11:	Gro Sandstad Eidsmo	Red.medl. SOFA:	Rein Helle Mårdalen
Trener 12:	Kjetil Ulven	Red.medl. SOFA:	Frida Sæther
Leder 13-16 år:	Tomas Eidsmo	WWW-redaktør:	Grete Berge Owren
Trener:	Heidi Arnesen	<b>Internrevisor:</b>	Nils Olav Vennevik
Trener:	Bjørnar Lynum		
Trener:	Hanne Sandstad	<b>Valgkomité:</b>	
Trener:	Jens Even Storhov	Medlem:	Ingrid Gjersvold
Leder 17-20 år:	Sturla Sæther	Medlem:	Sigrid Melkild
Trener:	Erik Jonsson		
Trener:	Svein Terje Kolstad		

## Representasjon

Tillitsverv O-kretsen: Jacob Hygen (leder i kretsstyret), Grete Berge Owren (medlem av kretsstyret og leder av rekruttutvalget), Tomas Eidsmo (medlem i rekruttutvalget og leder av Hovedløpsprosjektet), Hilde Kath. Overvik (medlem i rekruttutvalget), Heidi Arnesen (medlem i rekruttutvalget) og Tore Angell-Petersen (medlem i teknisk utvalg)

Repr. O-kretsens ting: Arild Holm Clausen og Hilde Kath. Overvik

## Utmerkelser

Freidig mottok to priser fra Norges orienteringsforbund i 2014:

- O-avdelingen, mer spesifikt Sportslig utvalg, ble tildelt Rekrutteringsprisen
- Sturla Sæther ble tildelt prisen som Årets trener

## Styret

Alle verv er på frivillig basis og ingen honorar er utdelt. Det er avholdt 5 ordinære styremøter siden forrige årsmøte. Løpende saker har i stor grad vært behandlet via uformelle møter og e-post.

Styret arrangerte et åpent strategi/planleggingsmøte på Fjellseterstua 28. januar 2014. Her var det snaue 20 deltagere. Videre var drøyt 20 personer til stede på et åpent informasjons- og diskusjonsmøte 18. november om O-festivalen i Oppdal i juni 2017. Dette møtet ble avholdt på NTNU.

## 2 REGNSKAP

O-avdelingen har hatt et godt økonomisk år også i 2014. Samlet overskudd på driftskonto og kartkonto er på 250 000 kr. Driftsresultatet var 180 000 kr, mens kartregnskapet viste et overskudd på 70 000 kr

På driftssida ble budsjettet med et underskudd på ca 40 000 kr, men avdelingen endte altså opp med et betydelig overskudd. Avviket på drøyt 200 000 kr mellom regnskap og budsjett har flere årsaker. En nærmere gjennomgang av regnskapet viser at aktiviteten, dvs. deltagelse på løp, samlinger og reiser, har vært omtrent som budsjettet. Det viktigste avviket var at deltagelse på Jukola i Finland og Night Hawk i Oslo var lagt inn i budsjettet, men det ble ikke stilt lag på noen av disse stafettene. Men vi underestimerte egenandelene for deltagelse på andres løp på inntektssida i budsjettet. Vi har også hatt en del andre uforutsette inntekter. For det første har vi fått overført vår del på drøyt 40 000 kr av overskuddet fra WOC 2010. Vi har hatt større dugnadsaktivitet enn hva vi la opp til i budsjettet. Det var noe større volum på Spektrumdugnaden, samt at vi fikk tilbud to mindre orienteringsrelaterte dugnader for Statoil (kurs) og Luftkrigsskolen (løypelegging). Turorienteringen har hatt et meget godt år med over 600 solgte konvolutter. Vi har også fått vesentlig større inntekter enn budsjettet, totalt over 70 000 kr, i form av tilskudd (NOF, STOK), grasrotandel (Norsk Tipping) og momsrefusjon.

I 2014 hadde vi også inntekt fra sponsor-avtaler med Sedicon, Bekk Consulting AS, Vianova Trondheim AS, DHI, PWC, Itnor, GKHYGEN ENERGI og Trimtex (rabatt på anskaffelse av klubbdrakter). Total inntekt fra disse avtalene er kr 77 500.

Vi hadde en god del netto utgifter til samlinger og leire også i 2014, hvilket var helt i tråd med budsjettet for sportslig utvalg. I hovedsak er det ungdommene og juniorene som nyter godt av dette, en bevisst prioritering fra avdelingens side. Aktivitetsavgiften dekker deltakelse i ungdomsløp og på samlinger/leire, i tillegg til at den dekker utgifter til kart og annet materiell til treninger.

For kartkontoen var det budsjettet med over 100 000 kr i utgifter til kartarbeid, men dette ble ikke fakturert i 2014. Det vil i stedet påløpe utgifter for nykartlegging sørvest i Bymarka i 2015, samt at vi står foran store investeringer i nye kart i Oppdal.

### 3 TEKNISK UTVALG

#### Egne arrangement

O-avdelingen har i 2014 stått som arrangør av 9 arrangement. En stor takk til alle dere som har stilt opp og bidratt til gjennomføringen av arrangementene. God tilgang på nøkkelpersoner også dette året, veldig bra! Vi innførte i 2014 en «arrangørpool» der vi før sesongen satte opp en oversikt over alle som var ønsket å hjelpe til i de forskjellige arrangementene. I tillegg ble alle delt inn i grupper, en for hver hoveddel av et arrangement. Dette er ment dels for å forberede våre medlemmer på oppgaver under O-festivalen i 2017, men også for at den enkelte skal bli satt opp på de oppgavene de helst vil ha under et arrangement. Vi mottok mange positive tilbakemeldinger på arrangørpoolen, og vil fortsette med dette i 2015.

Dato	Arrangement	Sted	Løpsleder/ Ansvarlig	Løypelegger	I år	I fjor
22/3	Dagens løype	Bymarka	Andreas Sylte			
13/5	Tordenskioldløpet	Lade	Olav Kvitem	Teknisk: Helge Rustad	1242	1102
18/5	KM Sprint	Sverresborg	Mona Høiås Sæther	Erik Jonsson Petter Reinemo	311	308
21/5	Ungdomsløp	Ferista	Grete Berge Owren	Johan Ivarsson Mattis Holt	226	149
31/5	Freidigstafetten	Granåsen	Vegard Grønli	Knut Sveinung Rekaa Øystein J Samuelsen	213	279
18/6	Klubbmesterskap	Fjellsetra	Stig Berge	Karen Oline Kolstad Frida Sæther	145	136
24/8	KM Stafett	Jervskogen	Bjørnar Lynum	Stig Magnar Løvås	326	
19/9	Skolesprint – Nyborg	Sverresborg	Grete Berge Owren		115	110
21/9	Jaktprøven	Trolla	Jacob Hygen Gunn Kari Hygen	Tore Angell-Petersen	152	114

I tillegg til vår relativt omfattende «standardpakke» arrangerte Freidig i år felles KM Stafett for Nord- og Sør-Trøndelag samt KM Sprint for Sør-Trøndelag. Jevnt over positiv utvikling på deltagerantall, spesielt gledelig med over 100 Freidigunger på vårt ungdomsløp fra BSK-hytta, 145 deltagere i klubbmesterskapet fra Fjellsetra og en god økning på Jaktprøven. En nedgang for årets Freidigstafett, vi er her følsom for hvordan dette løpet er plassert på terminlisten. I tillegg har Olav Kvitem og Helge Rustad også i år tatt hovedfunksjonene i vår del av Tordenskioldløpet, som i 2014 nok engang fikk en gledelig økning i deltagerantallet. Ansvar for tidtakingen i våre arrangement er også i år delt mellom Geir Owren, Pål Kittilsen og Helge Rustad. Grete Berge Owren har videre arrangert skolesprint for Nyborg skole.

#### Teknisk utstyr

EKT-enheter og poster er i 2014 blitt oppbevart i Mølneviks garasje, mens rekruttgruppa har et eget lager ved BSK hytta som benyttes til de ukentlige treningene. Nytt start- og målseil med Freidig-design ble kjøpt inn midt i sesongen. Vi har ikke kjøpt inn nye EKT-enheter i 2014, og vi vil i utgangspunktet utsette mest mulig av investering i nytt EKT-utstyr til nærmere O-festivalen 2017. Bua på Fjellsetra er blitt ryddet flere ganger i 2014, men det er fortsatt en utfordring at det strengt tatt er mer utstyr der enn det er plass til. Det har vært jobbet med å finne alternative lagerplasser samt sjekket

kostnader og praktiske forhold rundt mulig anskaffelse av kassetilhenger. Vi har ikke greid å finne en god løsning for oppbevaring av tilhenger, og et eventuelt kjøp vil være avhengig av dette.

### **O-festivalen 2017 i Oppdal**

I 2013 ble Freidig oppfordret av Norges orienteringsforbund til å se på muligheten for å arrangere O-festivalen i Oppdal i 2017. Dette samsvarte godt med avdelingens strategi om å søke om et nasjonalt arrangement. Senhøstes 2013 og vinteren 2014 gjorde vi en relativt grundig utredning som bl.a. omfattet befarings av aktuelle terreng og arenaer samt kontakt/møte med lokale interessenter i Oppdal (grunneierlag, skytterlag, Oppdal kommune) og kartklubber (NTNUI og Wing). Alle parter var positive til planene. Vi sendte søknad i mars 2014. Det var ingen andre søkere. Vi fikk tildelt arrangementet etter at vi hadde hatt befarings med NOFs representant i slutten av mai.

Det ble raskt etablert en foreløpig hovedkomité bestående av Arild Holm Clausen, Andreas Sylte, Johan Ivarsson, Tore Angell-Petersen, Bernt Rognes og Sigrid Melkild. Avtaler om leie av skytebanen og med Wing om bruk av deres kart er på plass. Vi får overta rettighetene til NTNUIs kart Ålma-Tinnia. Det er også gjort avtale om synfaring/karttegning av ca 9 km<sup>2</sup> av dette terrenget. Bygging av organisasjon og øvrige forberedelser fortsetter i 2015.

### **Annet**

Ekstern hosting av hjemmesidene våre har fungert bra siden innføringen ca ved årsskiftet 2013/2014, og vi fortsetter med dette. Vi har igangsatt et arbeid med endring av design og oppsett av hjemmesidene, men det er litt tidlig foreløpig å si hva endelig løsning blir her. Vi ser at det er en gledelig utvikling i bruken av vårt kartarkiv, og det fører nok til at vi i løpet av året kommer til å utvide lagerplassen til sidene våre.

## **4 SPORTSLIG AKTIVITET OG INNSATS**

I o-avdelingens web-baserte påmeldingssystem er det registrert ca 2400 individuelle starter i løpet av 2014. Dette tallet er omtrent som i 2013. Systemet omfatter alle løp hvor arrangør sender samlet regning til klubben. Utenlandske løp er holdt utenfor, herunder ca 400 individuelle starter i svenske løp. I tillegg kommer stafetter og lagkonkurranser, hvor Freidigmedlemmer er registrert med over 400 enkelt-etapper i 2014. Vi har antageligvis aldri hatt så mange starter i løpet av én sesong.

Påmeldingene til løp er fordelt på 241 unike personer; 147 herrer og 94 damer. Drøyt halvparten, i alt 125 personer, er 16 år eller yngre. I veteran-klassene fra 35 år og oppover har avdelingen 82 utøvere med minst én start i løpet av året. Antallet aktive medlemmer er over 10% høyere enn i 2013, og det er ca 15 personer mer enn i rekordårene 2011 og 2012.

O-avdelingen legger stadig en betydelig vekt på at vi har en sosial profil når vi deltar på store løp. Vi forsøker å mobilisere våre ungdommer til Tiomila, Hovedløpet/O-landsleiren samt fellesturene i regi av avdelingen. Spesielt på HL/OLL får vi med mange ungdommer som ikke har foreldre som er ivrige o-løpere, og vi hadde hele 20 deltagere på årets arrangement på Verdal. I 2014 stilte vi 5 ungdomslag samt 2 seniorlag (1 dame- og 1 herrelag) i Tiomila. Vi hadde dessuten meget god oppslutning fra alle generasjoner på O-festivalen på Norefjell og Midt-norsk mesterskap i Stjørdal /Meråker. Ca 70 personer hadde en flott sommeruke på O-ringen i Skåne i slutten av juli. I oktober stilte vi to lag på 25-manna rett sør for Stockholm. Vi tror at klubbens tilrettelegging av reise- og overnattingsopplegg på en del større utenbys løp stimulerer til økt deltagerantall fra Freidig.

Årets sportslige høydepunkter som bør trekkes fram spesielt er:

- NM seniorklasser
  - 4. plass til Hanne Sandstad i NM Langdistanse
  - 4. plass til Freidigs damelag (K.O. Kolstad, F. Sæther, H. Sandstad) i NM Stafett
- NM juniorklasser
  - 1. plass til Frida Sæther i D17-18 i Jr NM Langdistanse
  - 2. plass til Frida Sæther i D17-18 i Jr NM Mellomdistanse
  - 2. plass til Karen Oline Kolstad i D19-20 i Jr NM Natt
  - 2. plass til Karen Oline Kolstad i D19-20 i Jr NM Ultra
  - 4. plass til Frida Sæther i D17-18 i Jr NM Sprint
  - 4. plass til Mattis Holt i H19-20 i Jr NM Sprint
  - 4. plass til Freidigs damelag (G. Mølsvik, M. Sandstad, F. Sæther) i Jr NM Stafett
  - 6. plass til Karen Oline Kolstad i D19-20 i Jr NM Mellomdistanse
- Ungdomsklasser
  - 2. plass i Hovedløpet Sprint D16 til Malin Sandstad
  - 2. plass i Hovedløpet Langdistanse H14 til Mats Eidsmo
  - 4. plass i O-idol til Håvard Eidsmo
  - 5. plass i Hovedløpet Sprint H16 til Håvard Eidsmo
  - 6. plass i Hovedløpet Sprint D15 til Maria Ulseth Sylte
  - 6. plass i Hovedløpet Sprint H14 til Mats Eidsmo
  - 6. plass i Hovedløpet Langdistanse H15 til Oskar Spets Storhov
  - 6. plass i Hovedløpet Langdistanse H16 til Håvard Eidsmo
- Veteran-VM
  - 2. plass til Gunnar Østerbø i H75 i Veteran-VM Langdistanse
  - 3. plass til Torid Kvaal i D70 i Veteran-VM Langdistanse
  - 5. plass til Torid Kvaal i D70 i Veteran-VM Sprint
- Veteran-NM
  - 1. plass til Gunnar Østerbø i H75 i Veteran-NM Langdistanse
  - 1. plass til Gunnar Østerbø i H75 i Veteran-NM Mellomdistanse
  - 1. plass til Katharina Mo Berge i D70 i Veteran-NM Langdistanse
  - 1. plass til Torid Kvaal i D70 i Veteran-NM Sprint
  - 2. plass til Katharina Mo Berge i D70 i Veteran-NM Sprint
  - 3. plass til Torid Kvaal i D70 i Veteran-NM Langdistanse
  - 3. plass til Tore Angell-Petersen i H65 i Veteran-NM Mellomdistanse
  - 3. plass til Øyvind Schjelderup i H45 i Veteran-NM Sprint
  - 3. plass til Gunnar Østerbø i H75 i Veteran-NM Sprint
  - 4. plass til Tore Angell-Petersen i H65 i Veteran-NM Langdistanse
  - 4. plass til Torid Kvaal i D70 i Veteran-NM Mellomdistanse
  - 5. plass til Katharina Mo Berge i D70 i Veteran-NM Mellomdistanse

Både Karen Oline Kolstad og Frida Sæther ble nummer 2 i sine klasser, hhv. D19-20 og D17-18, i Norgescupen.

## 5 REPRESENTASJON

Frida Sæther representerte Norge i Junior European Cup i Belgia i starten av oktober.

## 6 TRENING OG INSTRUKSJON

### Klubbtreninger

Gjennom vinteren 2013-14 fra oktober til mars var O-avdelingens treningsopplegg fordelt på tre økter: Mandager løpetrening og styrke fra Dalgård skole, fredager intervall i Ranheimshallen og langtur på lørdager. Treningene var i hovedsak rettet mot aldersgruppen 13+, og trening i Ranheimshallen og langtur ble gjennomført i samarbeid med Byåsen. Oppmøtet på treningene har variert. Mandagstreninger med som oftest 15-20 deltakere og noen ganger opp mot 30. Et populært innslag har vært de gangene det ble arrangert mandagstreninger med o-teknikk – gate-o-løp. Intervalltrening i Ranheimshallen og langtur på lørdager blir litt mer spissede treninger og her har det vært 5-15 deltakere per trening.

Fra april til oktober har det vært arrangert treninger for gruppene rekrutt, ungdom og junior/senior. Rekruttene har hatt treninger på onsdager med BSK-hytta som utgangspunkt. Ungdommene og juniorene har gjennomført to treninger per uke. Mandager løpetrening fra Fjellseter og o-teknisk trening onsdager på forskjellige kart i og rundt Trondheim. Juniorene har i tillegg hatt noen ytterligere treningsøkter sammen.

I perioden oktober – februar 2014-15 har vi fortsatt med samme opplegg som forrige vinter. Utgangspunkt for langturer på lørdager er fast fra Byåsen butikksenter, da dette passer bedre som utgangspunkt for våre medlemmer. Det antas at ca 50 personer har vært innom våre treninger i løpet av året. Størst oppmøte blant ungdommer og juniorer og treningene har også i større grad blitt tilpasset de yngre ungdommene som deltar målrettet og med stor iver.

Et nytt tilbud i 2014 var skogslek for aldersgruppen 4-7 år. Denne aktiviteten ble gjennomført i området rundt BSK-hytta samtidig med rekruttene på onsdagene i august og september. Dette var en prøveordning, men var så vellykket at Freidig vil tilby skogslek også i 2015.

Se også under respektive gruppe om aktivitet, treninger og samlinger.

### Skogslek (alder 4–7 år)

Olle Malmring og Arild Heggeset gjennomførte på våren trenerkurs i barneidrett gjennom Sør-Trøndelag idrettskrets, med målet om å starte skogslek for barn i aldersgruppen 4-7 år. Skogsleken startet i høstsesongen på samme dager og plass som rekruttene. Vi gikk ut med intern informasjon og innvitasjon til familier som har barn i rekruttgruppa. Ledere for denne aktiviteten var Olle Malmring og Arild Heggeset. Aktiviteten er en enkel innføring i o-sporten med mye lek. Vi har hatt lek og hinderløpning i skog, småtroll-løyper, foto-orientering m.m. Totalt var 29 barn innon treningen, med et gjennomsnitt på ca 15 deltager per gang.

### Rekruttgruppa (alder 8–12 år)

Deltagerantallet på rekrutt-treningene har de siste årene ligget stabilt rundt 100. I 2014 har 92 barn mellom 8–12 år vært innom rekrutt trening minst en gang. Av disse har 83 deltatt på fire eller flere treninger, fordelt på årsgruppene med 11 (fødselsår 2002), 20 (2003), 14 (2004), 24 (2005) og 14 (2006). Alle treninger har hatt utgangspunkt fra BSK-hytta klokka 1800 på onsdager. Det er blitt arrangert 15 treninger inkludert klubbmesterskapet. Barna har vært delt inn i grupper etter årsklasse, med en trener og en assistent på hver gruppe. I tillegg har flere foreldre vært faste hjelpere. På klubbmesterskapet, som ble lagt til treningsdag, var 76 av 145 deltagere rekrutter (0-12 år) og 7

rekruttforeldre deltok i foreldreklassen. Grete Berge Owren har tradisjonen tro gjennomført nybegynnerkurs for rekruttforeldrene over to kvelder i mai.

I tillegg til onsdagstreninger har mange rekrutter med foreldre deltatt på de 3 felles mandagstreningene som er arrangert med poeng- og kveldsmat på Fjellseter. Dette har vært et flott tilbud til de som ønsker mer ø-trening og ekstra utfordringer. I tillegg har det vært et godt sosialt tiltak med mulighet for å bli kjent på tvers av aldersgrupper.

Lavvoleir ble også i år arrangert på Lavollen. Her deltok 47 barn og mange foreldre. Høstsamling for 10-12 åringene ble i år arrangert ved Løvåsen leir i Haltdalen. Her deltok hele 30 barn, som er en bra økning i forhold til de siste årene. Dette er trivelige samlinger med stort sosialt fokus. Høstsamlinga gir i tillegg en god mulighet for individuell ø-teknisk oppfølging.

Totalt 87 ulike Freidig-rekrutter i alderen 0-12 år har gjennom sesongen deltatt på kretsens ungdomsløp. Dette er en solid økning fra fjorårets 55. Mye av årsaken er at vi la vårt eget ungdomsløp til BSK-hytta på en treningsdag. Selv om flere deltok på kun ett løp, oppnådde vi at 90% av rekruttene våre fikk prøve seg på ø-løp. På ungdomsløp har vi stort fokus på å ta vare på og veilede rekrutter og foreldre. Å øke deltagelsen i ungdomsløp er et satsningspunkt som vi har lyktes bra med i år.

Sommer - ø-skolen ble arrangert for 2. gang over 3 dager første uke i skoleferien. Også i år i samarbeid med Byåsen. Her deltok løpere i alderen 11-14 år. Av de 27 deltagerne var 18 fra Freidig, 11 av dem 11-12 år. Invitasjon ble sendt til flere by-klubber, men uten stor respons. Her ser vi imidlertid et potensial hvis vi ønsker. 5 juniorer og en senior fra Byåsen og Freidig tok seg av det ø-tekniske opplegget og resten av aktivitetene, mens 1 ekstra voksen var med som "assistent".

Rekruttgruppa har fortsatt en utfordring med å rekruttere nok trenere og assistenter. Vi hadde fra i fjor som mål å knytte tettere til oss flere foreldre. Dette både som hjelp på treninger og for å beholde dem og barna i ø-sporten på sikt. Dette har vi til en viss grad lyktes med, men interessen varierer mye fra gruppe til gruppe, og vi har fortsatt mye å gå på her.

Rekruttgruppa får mange positive tilbakemeldinger på opplegget sitt fra foreldre og barn. Vi får tilbakemeldinger på at foreldre og barn føler seg svært godt mottatt og ivaretatt både på trening og i forbindelse med løp. Dette tar vi med oss som et bevis på at vi gjør en god jobb☺.

## **Ungdomsgruppa (alder 13–16 år)**

### Generelt

I 2014 (tall fra 2013 i parentes) ble det arrangert 15 (20) onsdagstreninger med 39 (32) ungdommer innom minst ei trening. Av disse var hele 35 (29) med på tre treninger eller mer. Dette er en økning fra i fjor og lover godt for årene framover. Vi har fortsatt ei veldig fin gruppe ungdommer som trives godt sammen og som trives med orientering. En stor andel av gruppa er aktivt med på ungdomsløp og kretsløp.

Klubbtreningene har vært gjennomført med oppmøte på ulike steder rundt om på Byåsen og en fin miks mellom sprint-økter, stafett-trening og «vanlig» ø-teknikk. Alle treningene har i år vært gjennomført sammen med junior-gruppa, og fire av treningene har vært gjennomført sammen med Byåsen IL si ungdomsgruppe.

Som trenere har Hanne Sandstad, Heidi Arnesen, Jens Even Storhov, Bjørnar Lynum og Tomas Eidsmo fungert. I tillegg har vi hatt god hjelp av en rekke assistenter.

Ungdomsgruppa har deltatt på en rekke interne og eksterne arrangementer i 2014.

## Treningssamlinger

Våre ungdommer har vært meget aktive og deltatt på en rekke treningssamlinger i løpet av 2014 både i klubb- og krets-regi. Nedenfor er disse samlingene listet opp med litt mer informasjon.

Dato	Arrangør	Sted	Antall Freidigløpere	Antall økter
8.–16. april	Freidig/Frol	Aveyron, FRA	12 (herav 7 16-åringer)	15
26.–27. april	HLP	Bjugn	24	3
14.–15. juni	HLP	Verdal	19	4
2.–3. august	HLP	Hølonda	16	2

I tillegg til de samlingene listet opp ovenfor har Freidig vært godt representert på alle de tre kveldssamlingene Hovedløpsprosjektet (HLP) arrangerte i vinter.

### 10 mila

Freidig satte i år flere solide klubbrekorder med fem ungdomslag på 10mila. For å fylle det siste laget var vi nødt til å leie inn Line fra IL Leik, men 19 Freidig-ungdommer på 10mila er uansett veldig gledelig. Gledelig var også resultatene med førstelaget på 17. plass som er klubbrekord, de øvrige fire lagene plasserte seg på 91. 122. 123. og 138.-plass av 286 startende lag, alle fem lag med god margin inne på øverste halvdel av resultatlista med andre ord!

### Hovedløpet på Verdal 9.–10. august

Freidig stilte med en rekordstor tropp på årets Hovedløp i Verdal med 19 deltagere på de to Hovedløpene og 20 deltagere på O-landsleiren. På lørdagens sprint fikk vi en fantastisk sølvmedalje til Malin Sandstad i D16. Malin gjorde et kjempeløp og var bare fem sekunder fra gullet. Topp ti plasseringer fikk vi også til Håvard Eidsmo (5, H16), Maria Ulseth Sylte (6, D15), Mats Eidsmo (6, H14) og Oskar Spets Storhov (7, H15). Premieplass ble det også på Kjetil Mølnvik, Kristian Fredrik Lynum og Vera Melkild.

På langdistansen fikk vi en ny sølvmedalje, denne gang til Mats Eidsmo i H14 som var 31 sekunder bak gullet men med god margin bakover på resultatlista. Topp ti ble det i tillegg på Oskar Spets Storhov (6, H15), Håvard Eidsmo (6, H16), Maurits Molberg (7, H14-16 C) og Vera Melkild (9, D15). Premieplass ble det i tillegg på Sanna Fiskum Ness, Maria Ulseth Sylte og Mathias Vindal.

### Øvrige sportslige høydepunkter

Utover det som er nevnt ovenfor tar vi med at Freidig sine ungdommer i år tok hele 21 av 36 individuelle KM-medaljer, alle KM-gull i gutteklassene og tredobbelt i samtlige tre KM i H 13-14! Det ble også tre individuelle Midt-Norske gull og en bronse. I Midt-Norsk stafett ble det dobbeltseier i gutteklassen med tredjelaget på fjerdeplass. Også jentene tok gull i Midt-Norsk. I KM stafett gjentok jentene seieren fra Midt-Norsk, mens guttene tapetserte pallen og tok med seg alle tre medaljene hjem!

Det kan også nevnes at Vegard Kittilsen vant O-festivalen sammenlagt i H13 og at Håvard Eidsmo ble nummer to sammenlagt i H16.



## Kretstur til Östersund 12.–14. september

Sesongen ble avsluttet med sosial kretstur til Östersund med en stor delegasjon fra Freidig. 15 ungdommer hadde tatt turen og de tok godt for seg av premieplassene både på lørdagens individuelle løp og ikke minst under stafetten hvor våre to ungdomslag vant dobbelt i konkurranse med 32 øvrige lag.

### **Team Rett I (alder 17–25 år)**

Denne gruppen har i 2014 bestått av totalt 8 personer. To løpere har vært mye skadet/syk og deltatt lite. Vi har hatt 3 aktive gutter og 3 aktive jenter. Vi har gjennomført vintertreninger på mandager sammen med resten av klubben hvor oppmøtet har vært bra. Vi har også hatt samarbeid med andre klubber i kretsen (Trollelg og Byåsen) med intervalltrening i Ranheims-hallen, og langtur på lørdager.

Det har vært bra oppmøte i Ranheimshallen, men litt mer variabelt på lørdager. Vi har også samarbeidet med Trollelg og Byåsen om vintersamling i Nilsbyen og samling på Lade. Det ble også arrangert samling i Frankrike i uken før påske og frem til skjærtorsdag sammen med Frol. Her stilte Freidig med 12 utøvere (5 juniorer og 7 16 åringer) og 4 ledere. Dette var en meget positiv samling både med hensyn på treningskvalitet og sosialt. Frida Sæther, Gina Mølnvik og Karen Oline Kolstad deltok på Camp Norway i Rauland som forberedelser til Junior VM 2015.

Gruppen har organisert fellesturer til Norges-Cup løp, NM i Asker og NM ultralang i Førde. NM sprint, junior NM stafett og NM natt gikk i Trondheim slik at reisebelastningen i år har vært lavere enn i de foregående år. Det har vært med minst en voksen leder på alle NM og/eller Norgescup løp. Klubben deltok også på Tiomila. Damelaget besto av en mix av juniorer og godt etablerte seniorer. Laget ble nummer 79. Vi stilte også med eget lag i herrestafetten som ble nummer 114. Vi hadde også en løper med på et mix lag med Byåsen og Frol.

Tre av våre juniorer går på Heimdal videregående skole og har treningstilbud på dagtid tirsdager, torsdager og fredager. På sommertreningene har juniorene deltatt på noen av kretsens O-tekniske treninger på tirsdager. Vi har hatt egne fellestreninger i Freidig på onsdager. Disse øktene har vært sammen med ungdomsgruppa. Samordning av opplegg med ungdomsgruppa fungerer godt. Det er avholdt 5 informasjonsmøter/motivasjonsmøter med gjennomgang av kart og arbeidsoppgaver. Dette har også vært koordinert med 16 åringene som har vært med på noen møter. Flere av disse møtene har hatt sosial profil med servering av kveldsmat eller pizza.

Resultatmessig har dette vært en meget god sesong for våre juniorjenter, mens guttene har variert litt mer. I NM juniorstafett ble beste jentelag nummer 4. En viktig løper ble syk slik at vårt andre lag ikke kunne fullføre. I gutteklassen ble vårt lag nummer 17. Frida Sæther (D17-18) fikk gull i NM-normaldistanse. Hun fikk sølv i NM mellomdistanse og O-festivalen mellom. Karen Oline Kolstad (D19-20) fikk sølv i NM natt, NM Ultralang og O-Festivalen mellom. Hun tok gull i O-Festivalen langdistanse. Mattis Holt (H19-20) fikk en meget sterk 4 plass i NM Sprint. Karen Oline Kolstad og Frida Sæther startet også sesongen meget godt i første Norges Cup helg med hver sine første og andre plasser i to av løpene.

I NM seniorstafett stilte vi med et damelag og et herrelag. Damelaget besto av Karen Oline Kolstad, Frida Sæther og Hanne Sandstad og de fikk en flott 4 plass. Herrelaget besto av Sindre Johannessen, Rein Helle Mårdalen og Mattis Holt og de ble nummer 36 og premieplass.

I Norgescupen ble Karen Oline Kolstad og Frida Sæther nummer 2 sammenlagt. Rein Helle Mårdalen ble nummer 24 i H17-18. Mattis Holt nummer 25 sammenlagt i H19-20.

Frida Sæther deltok også på Junior European Cup i Belgia. Her ble det to 22 plasser i de individuelle løpene.

## 7 KART

### **Sprintkart og skolekart**

I forbindelse med KM-sprint på Sverresborg er det utført en del oppdatering av sprintkartbasen i dette området. Det er ikke gjort arbeid på noen av skolekartene våre.

### **Vanlige o-kart**

Enkel oppdatering av en del hogstfelt og tette stormfelt er gjort i Leinstrandmarka og vår del av Bymarka. Nytegning av området rundt Svarttjønna ble ferdiggjort til arrangementet av Jaktprøven fra Trollykkja. Et mindre område er nysynfart fra Høvringen opp mot Høvringberget.

O-kretsen har laget en ny oversikt/plan over kommunens o-kart, som et innspill til Trondheim kommunes anleggsplan. I denne sammenheng er vår kartdel av Bymarka (Iladalen - Trolle) betegnet "Bymarka nord". I forbindelse med dette arbeidet har vi og NTNUI blitt enige om grensa mellom dette området og NTNUI sitt område "Bymarka vest" (Herbernheia - Gråkallen - Storheia). Grensa viser hvor vi har ansvar for ajourføring og rett til inntekter fra kartsalg.

Freidig, Byåsen og NTNUI sine kartdatabaser i Bymarka og Leinstradmarka ble før sesongstart koblet sammen til en sammenhengende og georeferert o-kartdatabase. Dette har bl.a. gjort det mulig å ta kartutsnitt etter behov, på tvers av grensene for lagenes kartområder.

Den vestligste delen av Leinstrandmarka ble ikke nykartlagt i forbindelse med VM i 2010. Dette "restområdet" på drøyt 3 km<sup>2</sup> kartlegges nå i et fellesprosjekt med NTNUI kalt Storheia sør - Hoåsen. I høst foregikk synfaringen på NTNUI sin del, nord for Bergskaret.

Kartarbeidet i forbindelse med O-festivalen på Oppdal i 2017 er startet opp. Vi er blitt enige med NTNUI om overtaking av deres kartrettigheter til området mellom elvene Álma og Tinnia på østsida av jernbanen. Det er gjort avtale med synfarer og foretatt laseropptak fra fly for å få et best mulig høydekurvegrunnlag. Freidig vil synfare et ca. 9 km<sup>2</sup> stort område til løpene.

### **Turkart Bymarka**

Revidert sommerutgave ble trykt i mai, vinterutgave med skiløyper i desember. Arbeidet med distribusjon og salg av kartet har gått som vanlig. Arbeidet med kartet er utført av Tore A-P. Overført årlig utbyttebeløp fra turkartkontoen er økt fra kr. 40 000 til 50 000 til hver av karteierne Freidig og NTNUI, pluss kr. 5000,- til Freidig for det løpende arbeidet med kartet.

### **Diverse**

*Mangfoldiggjøring av o-kart.* Det er ikke utført offsettrykking av o-kart i år. Kart til o-løp er i hovedsak printa hos Indergaard & Svenil, og kart til trening er oftest skrevet ut på avdelings fargeprinter.

*Distribusjon og fakturering* er utført av Pål Kittilsen.

*Grunneierkontakt* (VDG) er ivaretatt av Stig Berge. Det har ikke vært spesielle problemer. På Oppdal er avholdt møte med representanter for grunneiere og andre med interesser i løpsområdet. Stemningen på møtet var positiv. Det ble ikke registrert problemer som kan gjøre det vanskelig å gjennomføre arrangementet.

Etter en del måneders venting fikk vi på seinhøsten en avklaring fra Fylkesmannen i spørsmålet om o-løp og turorientering i Bymarka naturreservat. Tur-o («arrangement som går over hele sesongen») kan fritt arrangeres i reservatet. O-idretten (bedriftsorientering inkludert) har fått en 5-årig forhåndstillatelse for løp som er mer eller mindre årlige. Avtalen inkluderer Freidigstafetten og Jaktprøven. Bare kretsløp, MNM og større arrangement krever at vi søker spesielt. Avtalen forutsetter at o-aktiviteten i reservatet ikke utvides nevneverdig i forhold til aktiviteten fram til i dag.

## **Kartsalg**

Til sammen er det solgt nøyaktig 2000 o-kart i løpet av året til en salgspris på kr 72000. Det er ca 500 færre kart enn i fjor og 2-300 færre enn gjennomsnittet de siste 5 årene. Som vanlig er det alt vesentlige kart i Bymarka og Leinstrandmarka til bedriftsløp. Ett bedriftsløp mer eller mindre utgjør forskjellen i antall kart fra et år til et annet. Verdt å merke er at 100% av kartsalget har vært elektroniske kart.

Av turkart Bymarka er det i år levert 604 vinterkart og 1429 sommerkart for salg, til sammen 2033 kart. Til tross for dårlig vinter med nedgang i salget av vinterutgaven, er samla salgstall det høyeste siden 2005. Ikke siden kartet ble nyutgitt i 2002 er det solgt så mange sommerkart. Hovedårsaken til økningen er at turistinformasjonskontoret i Nordre gate har tatt inn og solgt nesten 200 kart.

# **8 TURORIENTERING**

## **Administrasjon**

Turorientering har vært ivaretatt av Arild Heggset, Carl Martin Larsen, Hilde Kath. Overvik og Rune M Holt (leder). I tillegg har vi hatt stor hjelp til pakking av konvolutter, utsetting og ikke minst innhenting av poster fra ildsjeler i klubben – det er nesten kamp om å få ta inn postene!

Årets opplegg har vært:

1. Salg av Tur-O konvolutter, med 4 ordinære O-kart med i alt 105 avmerkede poster, pluss 2 kart for Mini-TurO med i alt 20 poster tilrettelagt for barn (og nybegynnere).
2. Oppstart av salg i desember (2013), inkludert Vinterutgaven av Bymarka. Det ble solgt relativt få (bare 10 er registrert). For neste sesong er dette tonet ned (selv om kartmappene gjøres tilgjengelig for internt julegavesalg, nå uten Bymarka-kartet).
3. Nyhetsoppdateringer via Freidig idrett.no og Turblogg på turorientering.no, fra både brukere, utvalget og NOF.
4. Tur-O på Nett med 6 graderte turer for nybegynnere og for de mer erfarne (Mini-Tur-O og de 4 øvrige kartene nevnt ovenfor).
5. Nær-O trim 2014 representert ved Mini-Tur-O.
6. Direkte bestilling av Tur-O konvolutter via e-post. Det er solgt 14 i år (samme antall som i fjor).

Den internettbaserte løsningen på Tur-O på nett ser ut til å fange mange brukere og vil være en prioritert oppgave også neste år. 190 har registrert postbesøk på nett i 2014.

## Kart og poster

Alle 4 kartene i den ordinære Tur-O-pakka var i særtrykk og fargekopi med målestokken 1:10000. De som ble brukt i år var: Trolla, Iladalen, Storheia og Leinstrandmarka. I alt 105 poster var fordelt på disse kartene. På grunn av den snøfattige vinteren ble alle postene satt ut tidligere enn vanlig. I tillegg var det to kart med i alt 20 Mini-Tur-O poster, fordelt ved Lian og Skogly.

Tilbakemeldinger via blogg, fra turorienterere vi møtte i skogen, på kontrollkortene og ved overlevering av premier var svært positiv. Postene har variert, men fornuftig vanskelighetsgrad. Mange setter pris på å bli bedre kjent i marka, og at terrenget varieres litt fra år til år. Spesielt er det mange som setter pris på postene i Storheia-området.

## Omsetning

Utsalgsprisen for konvoluttene var kr 250. Klubben solgte totalt 662 konvolutter i 2014, av disse er 28 konvolutter for 2015. Det skulle bety at vi har solgt 642 konvolutter for 2014-sesongen, som er 99 flere enn i fjor (551 i 2012 og 535 i 2011). Omsetningen (2013-tall i parentes) på salgsstedene var Axel Bruun med 175 (201), Shell Granåsen 175 (90), Norli på Byåsen Butikksenter 103 (91), og Hank Sport 30 (30). Private bedrifter og e-mail utgjorde 68 (40), mens resten ble formidlet til enkeltpersoner direkte fra utvalgets medlemmer. Vi registrerer at det selges konvolutter helt ut i september, og vi måtte trykke et ekstra opplag i år for å dekke etterspørselen. I tillegg til konvoluttene har vi solgt 15 ekstra kontrollkort à kr 50.

## Utmerkelser

Vi har mottatt 103 kontrollkort (94 i 2013 og 106 i 2012) som er oppdatert i langtidsstatistikken. I tillegg var det 24 (23 i 2013) barn som ønsket diplom og merke for gjennomført Mini Tur-O.

<u>Årspoeng</u>	<u>Utmerkelser</u>	<u>Registrert</u>
100	Freidig vase, stor	-
-	NOFs 30-årsplakett	3
75	NOFs gullplakett	-
50	NOFs sølvplakett	1
30	NOFs bronseplakett	6
10	Freidig vase, liten	7

## Oppsummering

2014 ble en god sesong for turorientering – vi registrerer ca 15% økt salg. Av de 103 mottatte kontrollkortene var det 16 nye navn. Tallene antyder at antallet som benytter tilbudet er betydelig større enn antallet som registrerer seg og etterspør premier ved sesongslutt.

Vi laget en brosjyre før sesongstart, som stort sett ble spredd elektronisk. Neste år skal vi sørge for oppslag på ulike innfallsporter til marka, og så skal vi igjen prøve på å få mediadekning.

Vi ønsker å inspirere og gi muligheter for flere til å oppdage nye idyller i det flotte bynære terrenget vårt!

## 9 ØKONOMIUTVALGET

Økonomiutvalget har ansvar for økonomistyringen i avdelingen, herunder budsjett, regnskap, inntektsgivende tiltak og innkjøp av klubbdrakter. Utvalget består av fem medlemmer.

Vi laget i starten av sesongen en infobrosjyre som ble sendt til alle medlemmer med oppfordring om å hjelpe oss med å finne sponsorer. Brosjyren ble fulgt opp med direkte e-post til enkeltpersoner. Dette ga etter hvert gode resultater; det sitter mange o-løpere med sentrale roller i næringslivet i Trondheim. I 2014-sesongen har vi hatt følgende sponsorer:

Sponsor	Draktreklame	Kart- og arenareklame	Logo på hjemmeside
Vianova	X	X	X
PwC	X		X
DHI	X	X	X
Sedicon			X
BEKK		X	
Itnor		X	
GKHYGEN ENERGI		X	

Disse avtalene ga en samlet sponsorinntekt på 77.500,- for 2014. De tre øverste avtalene er to-årig, slik at vi allerede har satt av inntekter for 2015. Foran 2015-sesongen har vi igjen tilbudt en to-års avtale om draktreklame til nye sponsorer. En eventuell ny sponsorlogo vil bli trykket kun på nye drakter, i tillegg til de tre logoene med avtale for 2014-2015.

Spektrum-dugnaden er en langsiktig og god inntektskilde for o-avdelingen. Vi får dette oppdraget fra år til år via håndballavdelingen. I år påtok vi oss noen ekstra økter for å avlaste håndball. Gjennomføringen i november/desember gikk igjen på skinner; dugnadene blir fort fulltegnet, og 393 dugnadstimer ble utført med innsats og humør. Stor takk til alle som stiller opp på dugnadene i Spektrum. Dugnaden i desember 2014 ga oss enn inntekt på over 80.000,-. En annen godt innarbeidet dugnad er Tordenskioldløpet, hvor utbyttet er ca 50 000 kr. Dette er et arrangement som involverer hele Freidig. O-avdelingen har ansvaret for den tekniske gjennomføringen.

På forespørsel har avdelingen også tatt på seg to andre mindre dugnader: Orienteringskurs for ansatte på Statoil i mai, og løypelegging + utsetting av poster til to løp for Luftkrigsskolen i september. I alt var ca 15 personer engasjert i disse to dugnadene, og samlet inntekt var på ca 20 000 kr.

Innkjøp av klubbdrakter skjer nå via Trimtex´ nettbutikk. Vi holder et lite lager av de minste størrelsene.

## 10 MILJØUTVALGET

### Fellesturer og reiser

I 2015 ble det arrangert fellestur til O-festivalen på Norefjell 27.-29. juni med ca 70 deltakere fra Freidig, og til 25-manna-stafetten og mellomdistanse i Stockholm 11.-12. oktober. Her stilte klubben med to lag; i alt 51 personer. Av 388 lag kom førstelaget på plass 70 og andrelaget på plass 239. Foruten selve konkurransene og samordnet overnatting har vi på disse turene sosialisert oss med grilling, restaurantbesøk samt underholdning på bussen.

## Sofaposten og internett

Sofaposten har kommet ut med tre fyldige nummer med bl.a. reportasjer fra lokale, nasjonale og globale konkurranser. Nettsiden oppdateres hyppig med bilder og reportasjer, ikke minst takket være iherdig innsats fra Grete Berge Owren. Freidigs åpne facebookside hadde på slutten av året i underkant ca 132 medlemmer. Her får vi blant annet info om treninger, konkurranser og samkjøring til treninger og konkurranser. Utover dette har vi en e-postliste ("o-folk") med mange abonnenter.

## Freidigsvømming

I løpet av vintersesongen er det gjennomført seks svømminger i Husebybadet. Typisk deltagerantall er ca 20 personer hver gang.

# 11 KONKLUSJON

Etter en sterk økning i aktivitet og omsetning fram til ca 2011 har O-avdelingen i Freidig nå konsolidert virksomheten på et stabilt og høyt nivå med relativt små årlige variasjoner. I 2014 har vi likevel hatt en viss økning både i antallet aktive utøvere og antallet starter, og salget av tur-o – konvo-lutter gjorde et byks opp til nesten 650. Vår aktivitet har antageligvis aldri vært høyere. Vi er utvilsomt blant landets største klubber, og markerer oss med både topp og bredde i nasjonal sammenheng.

I likhet med de foregående sesongene er det damene våre som hevder seg best i NM og Norgescup. Frida Sæther vant junior-NM – gull på langdistansen, og i tillegg kan hun og Karen Oline Kolstad notere seg for hhv. en og to sølvmedaljer i junior-NM. Damelaget vårt endte denne gangen på fjerdeplass i NM stafett for både senior og junior. Malin Sandstad og Mats Eidsmo vant begge sølvmedaljer i Hovedløpet. Videre har vi mange plasseringer rett bak pallen i både NM og Hovedløpet. I veteranklassene har vi stadig utøvere i verdenstoppen. I sjiktet under den ypperste eliten har vi en lang rekke utøvere som har vunnet medalje i MNM og KM.

Hovedtyngden av aktiviteten i O-avdelingen er fremdeles bredde-relatert. Freidig har stilt med et betydelig antall utøvere på O-festivalen, O-ringen, Tiomila samt med to lag i 25-Manna. Treninger og andre aktiviteter for våre rekrutter, ungdommer og juniorer går på skinner takket være et stort antall ildsjeler i klubben. Det er stor oppslutning om klubbtreningene på onsdager i sesongen. Tilbudet om skogslek for aldersgruppen 5-7 år vil bli videreført i 2015. Vi gleder oss over at vi har mange ivrige veteraner som deltar på løp og støtter opp under ulike klubbaktiviteter.

Norges orienteringsforbund legger også merke til vår virksomhet. Freidig mottok Rekrutteringsprisen i 2014, og Sturla Sæther fikk prisen som Årets trener.

Driften av avdelingen har også i 2014 fulgt innarbeidede rutiner. Vi har lyktes med å spre ansvar og oppgaver på relativt mange personer. Mange stiller opp i skogen. Men vi aner tendenser til at det er vanskelig å få folk til å påta seg administrative verv. Nytt av året var arrangør-poolen, som benyttes til å fordele funksjonær oppgaver når vi arrangerer løp. Denne var en suksess og vil bli videreført.

Økonomien i O-avdelingen er bunnsolid. Vi har bokført et overskudd på 250 000 kr. Hovedårsakene til overskuddet er en del uforutsette inntekter og at planlagt kartarbeid ikke ble fakturert i 2014. Vi står imidlertid foran betydelige investeringer i kart sørvest i Bymarka og i Oppdal de neste årene. Økende aktivitet, ikke minst for eldre ungdom og junior, vil fortsatt kreve god kostnadskontroll i avdelingen.

O-avdelingen har søkt om og fått tildelt arrangementet av O-festivalen i 2017. Destinasjon er Oppdal. Det ble gjort grundige forberedelser før vi sendte søknad, og planleggingen av arrangementet er godt i rute. O-festivalen 2017 vil få en betydelig oppmerksomhet de neste par-tre årene.